

令和5年度 宇治鳳凰大学学習計画表(予定)

健康管理コース (主として高齢期における健康管理や体力の維持・増進について学習する)

	月	テーマ	学習内容	講師等(敬称略)
1	6/7(水) 4・3年:10:00～ 2・1年:14:00～	開講	・オリエンテーション ・楽しく表情筋と脳の トレーニング ・学年交流と学級委員選出	とおん～reading&music～ 生涯学習センター
2	7/12 (水)	高齢者の健康管理Ⅰ	フレイル予防と健康寿命延 伸のためのライフスタイル	明治国際医療大学 看護学部 教授 桂 敏樹
3	9/13 (水)	高齢者の健康管理Ⅱ	しなやかな心と体をめざして	健康運動実践指導者 山根 光子
4	10/31 (火)	高齢者の健康管理Ⅲ	認知症について	京都認知症総合センター クリニック 所長 川崎 照晃
5	11/15 (水)	高齢者の健康管理Ⅳ	生き生き人生とすこやか体操	京都医療福祉専門学校 非常勤講師 川瀬 恵子
6	12/13 (水)	高齢者の健康管理Ⅴ	健康食品、医薬品と どうつきあうか	元京都府職員、薬剤師 太田 浩子
7	1/24 (水)	食生活と健康	おいしさの科学	京都文教短期大学 食物栄養学科 准教授 福田 小百合
*	3月上旬	卒業式(卒業生のみ)	・卒業式	生涯学習センター

※講師の都合等により変更する場合があります。

※2～7講は午前10時～11時40分です。(9時50分にはご着席ください。)